

CONNAISSANCE DE SOI ET BIEN-ÊTRE AU CONTACT DE LA NATURE : UNE
RECHERCHE BASÉE SUR LES ARTS POUR LE DÉVELOPPEMENT D'UNE IDENTITÉ
ÉCOLOGIQUE EN ART-THÉRAPIE.

CYNDIE BUSSIÈRE

Un travail de recherche
présenté au
Département des Thérapies par les Arts

Comme exigence partielle au grade de
Maîtrise ès arts (Thérapie par les Arts, Option Art-thérapie)
Université Concordia
Montréal, Québec, Canada

© CYNDIE BUSSIÈRE 2020

UNIVERSITÉ CONCORDIA
École des Études Supérieures

Ce travail de recherche rédigé

Par : Cyndie Bussière

Intitulé : Connaissance de soi et bien-être au contact de la nature : une recherche basée sur les arts pour le développement d'une identité écologique en art-thérapie.

et déposé à titre d'exigence partielle en vue de l'obtention du grade de

Maîtrise ès Arts (Thérapies par les Arts, Option Art-Thérapie)

est conforme aux règlements de l'Université et satisfait aux normes établies pour ce qui est de l'originalité et de la qualité tel qu'approuvé par le directeur de recherche.

Directrice de recherche :

Josée Leclerc, PhD, ATR-BC, ATPQ

Directrice du département :

Guylaine Vaillancourt, PhD, MTA

Janvier 2020

SOMMAIRE

CONNAISSANCE DE SOI ET BIEN-ÊTRE AU CONTACT DE LA NATURE : UNE RECHERCHE BASÉE SUR LES ARTS POUR LE DÉVELOPPEMENT D'UNE IDENTITÉ ÉCOLOGIQUE EN ART-THÉRAPIE.

CYNDIE BUSSIÈRE

Cette recherche basée sur les arts propose une réflexion sur la pratique de l'éco-art-thérapie et sur la relation entre l'humain et la nature, tout en reconnaissant la nature comme faisant partie intégrante de notre identité. Les bienfaits de la nature sont connus depuis longtemps. Alliée à l'art-thérapie, qui peut faciliter l'exploration de soi par l'expression et le processus créatif, cette recherche vise à explorer en quoi la création en milieu naturel peut permettre l'établissement d'une connexion intime avec notre propre nature intérieure et ainsi faciliter une meilleure connaissance de soi. Pour se faire, la chercheuse a vécu un processus d'immersion créative en nature reposant sur trois techniques artistiques, soit la photographie, le dessin d'observation et le land art. Les résultats de cette recherche ont été analysés et ont permis d'identifier six thèmes récurrents qui ont fait l'objet d'une exploration en profondeur. Outre les prises de conscience qui ont émergées, ces thèmes pourront aussi servir de base de réflexion au développement de futurs ateliers d'éco-art-thérapie. Les conclusions de cette recherche basée sur les arts semblent indiquer que l'éco-art-thérapie peut favoriser non seulement la connaissance de soi, mais aussi un bien-être physique et mental.

Mots-clés : éco-art-thérapie, écopsychologie, nature, land art, identité écologique, développement personnel, processus créatif, exploration basée sur les arts, identité professionnelle.

REMERCIEMENTS

C'est avec beaucoup de gratitude que je réalise la chance que j'ai eue d'avoir été aussi bien entourée tout au long de mon parcours. Plusieurs personnes ont su faire une différence, par des conseils, des encouragements, des partages, ou tout simplement par leur présence. Il est impossible pour moi de tous les nommer ici, mais je vous remercie.

Josée, en ta qualité de directrice de recherche, je tiens à te remercier pour ton soutien tout au long de mon processus d'écriture, pour tes conseils et ta patience. Merci également d'avoir su partager ta passion pour l'art-thérapie ainsi que pour la reconnaissance de cette pratique.

Je tiens également à remercier les précieuses amies rencontrées lors de la maîtrise. C'est en partie grâce à vous si j'ai réussi à passer au travers l'intensité du programme. Un merci tout spécial à Audrey-Anne, Stéphanie et Christine, pour tellement de choses : les rires, le soutien moral et émotionnel, tout comme les nombreux échanges afin d'approfondir nos réflexions.

À mes parents, merci d'avoir toujours cru en moi et de m'avoir soutenue dans mes choix. Mon chemin prend tout son sens maintenant, et c'est en partie grâce à votre soutien dans plusieurs sphères de ma vie. Plusieurs des valeurs qui font de moi la thérapeute que je deviens me viennent de vous : papa, ton écoute, ton empathie et ta générosité envers tous les êtres humains, tout comme ta grande force de travail; maman, ta persévérance, ta combativité, ta sensibilité et douce imagination. Merci de m'avoir obligée dans mon enfance à aller jouer dehors, à créer des châteaux dans la neige, à faire de la soupe avec de la boue, à jouer à la cachette dans les haies de cèdres et à prendre le temps de rêver en comptant les étoiles filantes. Cet espace que j'ai tant habité étant jeune a permis à mon imaginaire de fleurir plus d'une fois.

À mes grands-parents, merci d'avoir baigné mon enfance dans un univers artistique, de m'avoir montré que l'art pouvait guérir et faire du bien à l'âme. Merci de croire autant en moi. Je me sens choyée d'avoir une connexion aussi belle et profonde avec vous.

À mes sœurs, toujours en première ligne dans mes champs de bataille, vous m'avez vue rire, pleurer et être animée d'espoir et de passion. Merci d'être toujours là pour m'encourager et me refléter la meilleure version de moi-même. Votre présence et les fous rires ont été pour moi des moments de répit, qui me redonnaient chaque fois l'énergie nécessaire pour avancer.

À Alexandra, ma sœur cosmique et partenaire de création, merci de voir le double sens des choses avec moi depuis notre enfance, et encore aujourd'hui, d'explorer les mondes intérieurs et extérieurs en ma compagnie et de croire en cette connexion qui nous unit à la nature. La vie

prend tout son sens lorsqu'elle est parsemée d'une touche d'humour et de folie; je suis bien servie avec toi.

TABLE DES MATIÈRES

Liste des figures	vii
Introduction	1
Recension des écrits	2
Relation entre l’humain et la nature	2
L’art et la nature	5
Éco-thérapie	5
Éco-art-thérapie	6
La nature comme cadre et co-thérapeute	7
Le corps dans l’environnement	7
Métaphores de nature et de paysages	8
Limitations et alternatives	9
Évaluation de la relation du client à la nature	10
Méthodologie	11
Choix de la méthodologie de recherche	11
Considérations éthiques	12
Biais potentiels	12
Collecte de données	12
Étapes du processus créatif et de réflexion	13
Procédure d’analyse des données	14
Validité	15
Résultats	15
Technique de photographie	16
Thème 1 : Diversité	16
Thème 2 : L’inconscient	18
Thème 3 : Chaos versus équilibre	20
Thème 5 : Écoanxiété	24
Thème 6 : Habiter le lieu	26
Analyse des données : réflexions personnelles	27
Discussion	32
Enjeux cliniques et éthiques	32
Limites, validité et fiabilité de la recherche	33
Implications futures et recommandations	34
Conclusion	35
Références	37

Liste des figures

Figure 1. <i>Être pluriels</i>	16
Figure 2.1. <i>Masque de protection</i>	18
Figure 2.2. <i>Faire le point</i>	18
Figure 3.1. <i>Calme illusoire</i>	20
Figure 3.2. <i>Se déposer</i>	20
Figure 4.1. Lieu de départ, sans modification	21
Figure 4.2. <i>Construire à partir de ce qui est</i>	21
Figure 4.3. Création finale.....	21
Figure 5. <i>Résonnance</i>	24
Figure 6. <i>Réminiscence</i>	26

Introduction

Cette recherche est née d'un besoin, celui de nourrir ma relation avec le monde naturel tout en alimentant mon propre monde intérieur au contact de la création. Depuis toute petite, l'art et les moments en nature ont su m'apporter beaucoup de satisfaction, donnant vie à l'expression de mon monde imaginaire, m'offrant bien-être et réconfort au besoin. J'avais déjà à la base un intérêt pour le land art et l'art-thérapie, mais c'est en tombant sur cette citation d'Alexander Den Heijer, « When a flower doesn't bloom, you don't fix the flower, you fix the environment in which it grows », que j'ai eu envie d'explorer la relation entre l'environnement et l'individu, plus particulièrement dans la pratique de l'éco-art-thérapie.

J'ai moi-même pu ressentir cette influence de l'environnement à la suite de mon déménagement à Montréal afin de poursuivre mes études à la maîtrise en art-thérapie. Le contexte de la maîtrise est assez exigeant et laisse peu de temps pour les loisirs. Une routine s'est alors vite installée dans mon quotidien, ne me laissant que très peu de temps pour aller me ressourcer en nature. Bien que la vie urbaine réponde à mes besoins de stimulations intellectuelles, culturelles et créatives, une part de moi, celle qui tend vers l'intériorité, le silence et la réflexion, ressent le besoin occasionnel de se retrouver dans un environnement qui permette à ma nature sauvage de s'exprimer : sortir en pleine nuit et n'avoir pour seule lumière la lune et les étoiles, ou bien marcher à l'extérieur et être bercée par le bruit des feuilles dans les arbres ou le son de la neige sous mes pas. Le calme de la nature m'apaise, me nourrit et, surtout, me force à ralentir et à m'accorder au rythme de mes saisons intérieures afin de mieux saisir ce qui tend à être exprimé à travers moi.

Le but de cette revue de littérature est donc d'offrir un aperçu des recherches, des idées et des théories pertinentes en lien avec l'humain, la nature, l'art et, plus particulièrement, l'éco-art-thérapie. Le contact avec la nature a fait ses preuves depuis longtemps en ce qui a trait à l'amélioration de la santé mentale. Cependant, il est primordial de repenser notre rapport à la nature et de le remettre au cœur de l'humain et de notre quotidien. L'art-thérapie, par le processus créatif qui engage le corps et l'esprit, peut encourager cette connexion profonde, autant personnelle qu'universelle, à la nature. C'est principalement en se basant sur cette idée que cette

recherche tente d'explorer comment l'éco-art-thérapie, et plus particulièrement la création en milieu naturel, peut amener l'humain à se connecter à son environnement, tout en acquérant une meilleure connaissance de sa propre nature intérieure. Cette recherche est une exploration basée sur les arts dans laquelle j'explorerai trois techniques se déroulant en immersion en nature : la photographie, le dessin d'observation et le land art. Je présenterai par la suite les résultats obtenus sous forme de six thèmes sélectionnés lors de l'analyse des données écrites et visuelles. Ces résultats seront également disponibles en ligne, à l'adresse suivante :

<https://cyndiebussiere.wixsite.com/eco-art-therapie>.

J'espère que cette recherche me permettra d'approfondir ma relation à la nature et facilitera l'exploration de mon monde intérieur, tout en me permettant de développer davantage mon identité d'art-thérapeute. Désirant créer des groupes d'éco-art-thérapie dans le futur, je m'attends également à ce que cette recherche puisse me permettre d'explorer les possibilités de cette pratique, m'inspirer pour la création d'ateliers et donner des pistes de réflexion à d'autres thérapeutes désirant intégrer cette dimension naturelle dans leurs pratiques.

Ma question de recherche va comme suit : « En quoi la pratique de l'éco-art-thérapie peut-elle favoriser la connaissance de soi et le bien-être chez une étudiante qui se forme à l'art-thérapie? ».

Recension des écrits

« Il n'y a pas l'homme d'un côté, la nature de l'autre. L'homme est nature. »
Pierre Rabhi

Relation entre l'humain et la nature

Dans plusieurs des légendes mythiques de la création de l'univers, l'humain est représenté comme étant lié à la terre. L'histoire de la bible raconte qu'Adam, le premier humain, aurait été créé à partir de la poussière du sol (Genèse 2:7, *English Standard Version*). Il serait ainsi né de la terre en vue d'y retourner à sa mort. Selon Tournier (2001, p. 146), les racines étymologiques du mot *Adam* réfèrent à « est issu d'*Adamah*, la terre, la poussière ». Il en est de même des mots latin *humus* et *homo*, « homme », qui proviennent de racines indo-européennes et signifient la terre (Tournier, 2001, p. 147). Au-delà de ces origines communes, il fut un temps où vivre en harmonie et connecté avec la nature était tout naturel chez l'humain (Nisbet et al., 2009). Le terme *biophilia* a d'ailleurs été décrit par Grinde et Patil (2009) comme étant l'hypothèse qui évoque ce penchant naturel de l'humain à vouloir connecter avec son environnement. Ici, la

« nature » représente tous les êtres vivants, y compris les plantes et les animaux. En exemple, Kopytin et Rugh (2017) et Kowalewski (2008) évoquent l'importance que les peuples autochtones donnaient à cette nature, la mettant au cœur de leurs rituels et la considérant comme une source de sagesse et d'enseignement. Lovelock (1991), quant à lui, nous rappelle la vision qu'avait l'humain du monde naturel dans la Grèce antique. À cette époque, la terre était très respectée, en plus d'être considérée comme une déesse nommée Gaïa.

Sauf quelques exceptions, notre relation à la terre a bien changé depuis. En psychologie, nous parlons de l'attachement à la mère (Bretherton, 1985), mais qu'en est-il de l'attachement à notre mère-terre? Ce respect qu'on lui portait et cet attachement se sont perdus avec le temps, mais non sans laisser de traces; certains en parlent même comme d'un trauma écologique. C'est d'ailleurs une des préoccupations du psychologue et analyste américain James Hillman (1995, xxii), qui rappelle l'importance de considérer l'humain comme faisant partie intégrante de notre planète : « Psychology, so dedicated to awakening the human consciousness, needs to wake itself up to one of the most ancient truths; we cannot be studied or cured apart from the planet. » Il y a une interconnexion, une relation de cause à effet qui fait en sorte que « l'humain affecte l'environnement naturel, tout comme il est affecté par lui » [traduction libre] (Kopytin et Rugh, 2017, p. 3). Afin de pouvoir fonctionner de façon harmonieuse, comme un seul et même organisme, il importe donc de prendre en compte les changements environnementaux actuels. Ankenman (2010) rappelle entre autres l'importance d'adopter une vision holistique, puisque nous ne pouvons être en santé sur une planète malade.

Il y a, dans le monde actuel, plusieurs préoccupations importantes et inquiétantes concernant l'avenir de l'humanité. Tudor (2013) donne quelques exemples alarmants, tels que les changements climatiques actuels et à venir, l'énergie, la pollution, la biodiversité et la déforestation. Ce qui est le plus désolant, c'est que l'humain est en partie responsable de la détérioration de son environnement (Carpendale, 2010; Hasbach, 2015). En conséquence, on vit dans la peur, celle d'un monde où la qualité de vie comme on la connaît est instable et sujette à de grands bouleversements. Cette anxiété prend d'ailleurs, selon Ankenman (2010) et Palomino et al. (2016), de plus en plus de place dans les conversations, sur les réseaux sociaux et dans les nouvelles. C'est entre autres à la suite de ses inquiétudes que le terme écoanxiété a vu le jour.

L'écoanxiété est décrite par *The American Psychological Association* (APA) comme étant un état d'esprit anxiogène vécu par une personne face à l'avenir inquiétant de notre planète.

Selon Gifford et Gifford (2016), les manifestations de cette anxiété peuvent prendre différentes formes; l'insomnie, une anxiété généralisée, des crises de panique, un sentiment de tristesse ou de dépression n'en sont que quelques exemples (Gifford et Gifford, 2016).

Non seulement l'avenir de notre planète est une cause d'anxiété, mais on observerait également une diminution des moments passés dans la nature. Comme le mentionne Chalquist (2009), les humains passeraient maintenant en général 90 % de leur temps à l'intérieur. Les nouvelles technologies, ainsi que l'urbanisation grandissante de la population, ont, selon Ankenman (2010), grandement influencé notre façon d'interagir avec l'environnement qui nous entoure. Cette déconnexion d'avec la nature a été désignée par Richard Louv sous le nom de *Nature-Deficit Disorder* (Louv, 2008). Selon lui, autant un individu qu'une communauté peuvent en être affectés, et les conséquences principales sont « la diminution des sens, les difficultés d'attention et un plus grand nombre de problèmes physiques et émotionnels » [traduction libre] (Louv, 2008, p. 36). Sandry (2013) mentionne qu'aujourd'hui, le *Nature-Deficit Disorder* est de plus en plus présent chez les jeunes et serait responsable de plusieurs problèmes de comportements. On n'a qu'à penser aux enfants qui n'ont que rarement ou jamais été en contact avec la nature, autrement que dans les parcs des villes. Des études démontrent d'ailleurs que « les jeunes d'aujourd'hui ont plus de facilité à nommer et retenir le nom des personnages Pokémon que le nom des plantes et des animaux » [traduction libre] (Macfarlane, 2017, p. 1). Conséquemment, selon Louv (2008), il y a peu de chances qu'une personne donne de la valeur à une plante, la respecte et désire la sauver si elle n'a jamais été en contact avec celle-ci.

L'absence de nature dans notre environnement provoque également un manque de nature dans notre imagination (Brady, 1998). Thompson (2014) explique qu'en perdant cette connexion à la nature, l'homme a perdu cette facette « sauvage » de son identité. Dans le même ordre d'idées, Hasbach (2013) ajoute que cette facette sauvage existe toujours dans nos mémoires physiques, qu'elle fait partie de nos origines et qu'il est important de reconnecter avec elle. Selon Berger et McLead (2006), les espaces verts nous amènent à être plus flexibles et nous permettent de reconnecter avec notre instinct en nous plongeant dans un environnement où notre nature spontanée et créative ainsi que notre esprit de jeux sont en éveil.

L'art et la nature

La nature a depuis longtemps été une source d'inspiration pour les artistes, les écrivains, les musiciens et les poètes. L'art s'est inspiré de la beauté de la nature, autant par les émotions qu'elle suscite qu'à des fins de représentation figurative (Antonopoulos, 2004). En plus d'avoir influencé l'histoire de l'art, la nature a également fourni aux artistes plusieurs matériaux artistiques : le papier pour écrire ou dessiner, les pigments qui colorent les peintures, l'argile qui permet de sculpter, etc.

L'environnement naturel est aujourd'hui également utilisé en art dans la pratique du land art. En plus de promouvoir le respect de l'environnement, cette pratique artistique contemporaine consiste à utiliser le cadre et les matériaux de la nature pour créer. Tel que mentionné par Dikann (2017), « créer dans la nature est un acte "naturel", et le land art, mouvement artistique apparu dans les années 1960, ne nécessite aucun savoir spécifique (p. 8) ». Andy Goldsworthy est un des pionniers dans ce domaine. Comme mentionné par Matless et Revill (1995), le processus de création est central dans sa pratique, tout comme dans toute pratique du land art. Les œuvres étant créées à l'extérieur, elles subissent l'exposition aux éléments et ont donc un caractère éphémère important. Selon Speert (2016) et McNiff (2015), le contexte naturel nous met en contact avec le cycle des transformations par les saisons et l'aspect sensoriel riche et varié, et nous aide à reconnecter avec les plantes et les animaux. Selon Philipp (2001), le côté esthétique apporté par les éléments naturels est unique. On retrouve parmi les divers aspects de ceux-ci : les saisons, les paysages, l'espace, les couleurs, les textures, les formes, les lignes, les éléments (bois, terre, pierres, sable, eau, rocher), etc. (Atkins et Snyder, 2017). Ce sont tous des éléments pouvant être intéressants à explorer en art-thérapie, autant par la qualité propre des matériaux que par leur symbolique; il en sera question ci-après.

Éco-thérapie

Selon Grinde et Patil (2009), les bienfaits de la nature sur la santé psychologique de l'humain sont connus depuis longtemps. Or, c'est en voulant répondre aux besoins et aux préoccupations nommés précédemment que diverses approches thérapeutiques visant à reconnecter l'humain à la nature ont vu le jour. L'écothérapie, plus précisément, est un terme utilisé afin de définir toute technique ou pratique qui promeut la guérison de l'esprit humain au contact de la nature dans lequel il évolue (Buzzell et Chalquist, 2010; Atkins et Snyder, 2017;

Wolsko et Hoyt, 2012; Speert, 2016; Roszak, 1992). Selon Roszak (1992), cette pratique encourage une connexion émotionnelle à la nature, considérant celle-ci comme essentielle à un bon équilibre de vie. Outre l'éco-thérapie, on retrouve également parmi les thérapies environnementales, entre autres exemples, l'éco-art-thérapie, la marche-thérapie, l'aventure-thérapie, la thérapie par l'horticulture (Buzzell et Chalquist, 2010; Rust, 2009; Speert, 2016).

Plusieurs recherches s'entendent pour dire que le contexte de nature aide au ressourcement en apportant calme et bien-être (Ryan et al., 2010; Nico, 1997; Richardson et al., 2016). Selon Chalquist (2009), il aurait été prouvé que l'activité en nature active plusieurs sens, aide à diminuer l'anxiété, apporte un sentiment d'émerveillement, réduit la fatigue et les états dépressifs, améliore la pression sanguine, aide à la guérison et apporte le sentiment de se sentir connecté à plus grand que soi. Non seulement les effets positifs ont été constatés sur la santé mentale et physique, mais il en serait de même sur le plan cognitif. Une recherche faite par Berman et al. (2008) a comparé les effets cognitifs d'une interaction avec les environnements naturel et urbain. Les résultats ont démontré que l'aspect restaurateur de la nature aide à améliorer le fonctionnement cognitif et, plus particulièrement, la capacité d'attention.

Éco-art-thérapie

Il est intéressant de constater qu'en 2018, les médecins d'Écosse ont commencé à donner des prescriptions de visite ou de séjour en nature à leurs patients (Fleischer, 2018), tandis que les membres de *Médecins francophones du Canada* offrent désormais des prescriptions de visites muséales (Radio-Canada, 2018). Bien que ces projets n'en soient qu'à la phase pilote, cette ouverture de la part des médecins pourrait être fort encourageante pour les interventions visant l'usage de la nature et de l'art. Il existe d'ailleurs une pratique fusionnant ces deux éléments à des fins thérapeutiques. Selon Ankenman (2010), cette pratique, nommée l'éco-art-thérapie, consiste à relier psychologie, art, nature et la présence d'un thérapeute afin de viser une meilleure santé psychologique chez le client. Cette approche conserve plusieurs des caractéristiques de l'écothérapie, entre autres la croyance que nous devons soigner les individus en relation avec les différents organismes naturels qui les entourent. En éco-art-thérapie, le processus thérapeutique se concentre principalement sur l'expérience vécue entre l'expérience du client, le processus créatif, la relation avec l'environnement et les éléments naturels qui le compose (Jones, 2012). Cette pratique nous invite ainsi à adopter une vision holistique en intégrant la dimension écologique à la pratique de l'art-thérapie.

La nature comme cadre et co-thérapeute

Dans toutes les formes de thérapie intégrant la dimension naturelle, la relation et le cadre thérapeutiques prennent une forme différente de celle qui prévaut en thérapie traditionnelle. Selon Berger et Mcleod (2006), ici, on considère la nature comme un lieu, mais également comme un partenaire dans le processus thérapeutique. Elle permet ainsi d'aider et de soutenir le thérapeute en agissant à titre de co-thérapeute et de contenant pour le client (Berger, 2010). De plus, il est intéressant de constater qu'en se sensibilisant à la nature et en la considérant comme une relation en soi, le client peut alors élargir sa conscience environnementale et son identité écologique (Kopytin et Rugh, 2017, p. 2-3).

Selon Whitaker (2017), l'environnement où se déroule une séance d'art-thérapie est unique et représente beaucoup plus qu'un simple cadre; il invite à la participation par son atmosphère. Ce qui est particulier avec la pratique de l'éco-art-thérapie, c'est que le client se trouve complètement immergé en nature (Chalquist, 2009; Wolsko et Hoyt, 2012). Selon Jordan et Marshall (2010), le cadre thérapeutique a une fonction importante puisqu'il permet d'améliorer la sécurité du client et du thérapeute. Cependant, lorsque la thérapie se passe à l'extérieur, certaines situations peuvent être hors du contrôle du thérapeute. Il pourrait, par exemple, être problématique qu'un client croise une personne qu'il connaît ou bien qu'il soit dérangé par d'autres individus. Le client pourrait alors se questionner sur la confidentialité et la sécurité qu'un tel cadre en nature peut lui apporter. Afin de réduire l'anxiété causée par l'exposition à un environnement extérieur, certains thérapeutes choisissent d'ailleurs d'avoir leur propre jardin privé et d'ainsi contrôler ou limiter les problèmes pouvant être liés au cadre et à la confidentialité (Rust, 2009). Ces jardins peuvent également ajouter des éléments intéressants à la thérapie; entre autres, Whitaker (2017) mentionne les possibilités projectives des symboles de croissance, d'impermanence et de perte.

Le corps dans l'environnement

Comme mentionné précédemment, un des aspects intéressants de la thérapie en nature est que le corps se retrouve entièrement engagé dans son environnement. Tel un vaisseau, le corps humain permet à l'homme de se mouvoir, de capter les informations à propos du monde qui l'entoure et de ressentir des émotions. Selon Corazon et al. (2011), l'environnement naturel éveille nos sens avec ses différents sons, textures et odeurs. Conséquemment, Corazon et al.

(2011) et Hinz (2009) démontrent que lorsque les sens et le corps se trouvent complètement investis dans l'expérience, la capacité d'attention et de mémoire est alors plus active, permettant ainsi à certains souvenirs et émotions de se manifester. Selon Hinz (2009), cet engagement plus kinesthésique et tactile est un bon exemple de comment « l'attention portée sur une sensation extérieure peut engendrer un état ou une émotion intérieure » [traduction libre] (p. 67). De ce point de vue, il pourrait être intéressant d'explorer les possibilités du land art à travers la lunette théorique du *Continuum de thérapies expressives* (CTE) élaboré par Dr Lisa Hinz (Hinz, 2009). Le CTE est un outil qui sert à évaluer le fonctionnement d'une personne en observant son processus thérapeutique ainsi que son utilisation des matériaux artistiques en art-thérapie. Selon Lusebrink (2004), on y retrouve les composantes suivantes : l'aspect kinesthésique et sensoriel, l'aspect perceptuel et affectif ainsi que l'aspect cognitif et symbolique. Le cadre de l'éco-art-thérapie, par son engagement avec le processus artistique ainsi qu'avec l'environnement, permet ainsi un large éventail d'exploration dans les sphères du CTE (Carpendale, 2010).

Métaphores de nature et de paysages

En plus d'engendrer différentes émotions, les informations obtenues par les sensations lors d'une immersion en nature peuvent également alimenter notre pensée symbolique (Corazon et al., 2011). En ce sens, les moments passés en nature peuvent être riches en formation de symboles et de métaphores. Selon Steen et al. (2014), l'utilisation des métaphores en thérapie peut aider un client à comprendre des concepts plus abstraits de façon imagée. Dans la sphère du CTE, on retrouve l'usage des métaphores dans l'aspect symbolique et cognitif. Les métaphores étant généralement utilisées dans un contexte intérieur, le fait de les utiliser dans un contexte de thérapie en nature peut « soutenir le processus d'apprentissage et de changement en reliant sémantiquement cognition et implication corporelle » (Corazon et al., 2011).

Selon les conclusions faites par Henderson (1999) dans sa recherche sur l'utilisation d'imagerie d'animaux en thérapie, les images métaphoriques peuvent être fort utiles à des fins d'exploration de soi. Dans le même ordre d'idées, Thompson (2014) mentionne que la vue des paysages provoque chez l'humain une charge émotionnelle capable d'évoquer un éventail de sentiments conscients et inconscients. Dans son livre intitulé *Reclaiming the Wild Soul*, elle fait mention des métaphores issues des paysages comme étant un bon outil de reconnexion à notre nature sauvage. En plus d'aider un individu à mieux se comprendre (Kopytin et Rugh, 2017), les

métaphores issues de la nature, en connectant l'extérieur à l'intérieur, favoriseraient aussi le développement d'une identité écologique (Carpendale, 2010). Selon Nisbet et al. (2009), l'identité écologique implique d'avoir conscience de soi en interconnexion avec l'environnement naturel et tous les autres organismes vivants non humains.

Limitations et alternatives

Comme nous l'avons vu précédemment, certains éléments peuvent limiter l'accès à ce genre de thérapie. D'abord, il y a l'aspect confidentiel qui peut rebuter certains clients qui recherchent l'intimité d'un cadre thérapeutique plus traditionnel. Ensuite, la difficulté d'accès aux endroits où la nature abonde pourrait également être un frein à la pratique de l'éco-art-thérapie pour certains thérapeutes. En ville, par exemple, la possibilité d'avoir un bureau qui mène sur une cour arrière près d'un parc ou d'une forêt reste très limitée (Rust, 2009). Par ailleurs, il peut également être difficile pour certains clients ayant des conditions physiques particulières de pouvoir participer à ce genre de thérapie.

Il existe cependant des alternatives. Par exemple, s'il est impossible d'accéder à la nature elle-même, Speert (2016) mentionne la possibilité d'emporter à l'intérieur des éléments naturels afin de les intégrer dans l'éventail de choix de matériaux en art-thérapie. À cet égard, la gratuité des matériaux naturels peut être un atout important. Harris (2009) et Clare (2014) mentionnent également qu'il est possible de personnaliser la pièce où se passe la thérapie de façon à y intégrer certains éléments naturels. Autrement dit, l'intégration de plantes, d'odeurs et d'images représentant des lieux naturels peut offrir l'espace nécessaire à un client afin qu'il puisse s'exprimer sur sa relation à la nature (Harris, 2009).

Chalquist (2009) explique que l'installation de peintures représentant des éléments de la nature dans les hôpitaux peut aider les patients à guérir plus vite. Dans le même ordre d'idées, Berto (2005) mentionne que le simple fait de regarder une photo de nature peut également aider en ce sens. D'autre part, selon Chalquist (2009), les huiles essentielles aux odeurs naturelles peuvent, quant à elles, aider à calmer les patients. Il poursuit en donnant quelques exemples pour faciliter la connexion à la nature sans nécessairement y être en immersion, entre autres la visualisation guidée et l'observation d'œuvres de paysages. Ces techniques peuvent amener un client à ressentir un bien-être semblable à celui retrouvé en nature (Chalquist, 2009). Toujours

dans le même ordre d'idées, Ulrich et al. (1991) mentionnent que de regarder des paysages naturels peut apporter des bénéfices physiques et psychologiques sur la santé.

Selon l'étude faite par Pretty et al. (2005), avoir une vue qui donne sur un espace naturel peut avoir beaucoup de bienfaits sur la vie et la santé des travailleurs. Case et Dalley (2014) ajoutent que d'avoir une fenêtre qui donne sur l'extérieur peut être un ajout pertinent en thérapie. À première vue, le fait de regarder à l'extérieur pourrait nous sembler être une distraction, mais cela peut également enrichir l'expérience du client. La vue de la fenêtre peut être riche en matière symbolique et de projection si, par exemple, elle donne sur un arbre, des oiseaux, une forêt, une rivière, un chemin, etc. Un exemple bien connu de Carl Gustav Jung sur la synchronicité fait d'ailleurs mention d'une fenêtre et d'un scarabée. Dans cet exemple, la cliente avait trop de défenses et rationalisait ce qu'elle vivait, ce qui faisait en sorte que la thérapie en était rendue à un point de stagnation (Cambray, 2004). Ce scarabée, venant de l'extérieur et faisant écho avec son rêve et son expérience intérieure, a permis à cette cliente de soulever les voiles de ses mécanismes de défense, facilitant ainsi son processus thérapeutique.

Évaluation de la relation du client à la nature

Clare (2014) nous fait part de l'importance de prendre en compte l'ensemble des influences pouvant affecter la vie d'un client. Il peut être intéressant, lors d'une première prise d'informations, que le thérapeute questionne le client sur la place qu'occupe la nature dans sa vie (Buzzell, 2009a; Hasbach, 2012, 2013; Rust, 2009). Que ce soit à propos de ses préférences entre le temps passé à l'extérieur ou à l'intérieur, de sa relation avec les animaux, ou s'il connecte avec certains lieux en particulier, toutes ces facettes peuvent être pertinentes à explorer en thérapie (Buzzell, 2009a; Rust, 2009). Souvent, ces questions peuvent faire surgir des souvenirs liés à l'enfance et informer le thérapeute sur ce que le client aimait faire à l'extérieur quand il était jeune, ce qu'il faisait en famille, combien de temps il passait à l'extérieur, etc. (Hasbach, 2012, 2013). Le fait d'ouvrir cette dimension naturelle lors du questionnaire d'évaluation permet également d'offrir un espace au client, s'il le désire, pour parler de l'anxiété pouvant être vécue face à la crise environnementale actuelle.

De plus, en se servant des réponses données en entrevue, le thérapeute peut par la suite élaborer un plan d'intervention qui intègre la dimension naturelle et écologique (Clare, 2014). Il pourrait, entre autres, donner des exercices ou devoirs au client qui impliqueraient que ce dernier

passé plus de temps à l'extérieur. Harris (2009) donne comme exemples la marche en forêt, l'observation d'un ciel étoilé ou l'identification émotionnelle à un élément de la nature. Ces exercices peuvent permettre au client de ralentir et de reconnecter avec la nature, et l'aider à développer son identité écologique (Clare, 2014).

Méthodologie

Choix de la méthodologie de recherche

La méthodologie de recherche dite basée sur les arts s'avère appropriée dans le présent contexte, d'autant que l'un des objectifs que je poursuis consiste en l'expérimentation des potentialités de la création en milieu naturel et au moyen de matériaux naturels. Selon McNiff (2008), la recherche basée sur les arts implique que le chercheur s'engage dans une forme d'expression artistique afin de récolter des informations en lien avec sa question de recherche. Il est donc tout naturel que ma première source d'information soit ainsi mon engagement dans le processus créatif. De plus, je crois que ce type de recherche est à l'image de la pratique de l'art-thérapie même. L'implication de l'art et du processus créatif permet au langage intuitif et imaginaire d'informer la recherche, donnant ainsi une perspective différente de celle que l'on retrouve dans d'autres types de recherche. Dans le même ordre d'idées, Allen (1995) ajoute que le processus créatif permet de définir en images ce qui ne peut être exprimé naturellement par les mots.

Selon Kapitan (2017), la méthodologie basée sur les arts comprend cinq étapes. La première étape est l'*engagement initial*, qui constitue la première phase de contact avec la question de recherche et mes motivations profondes. La deuxième étape est la *décontextualisation et re-création intentionnelle*, qui se veut être le moment où je réalise les créations artistiques tout en favorisant des réflexions sur celles-ci à l'aide du processus de témoin et d'intention développé par Allen (2015). La troisième étape, celle de l'*appréciation et la discrimination*, permet d'évaluer tant le processus créatif que les créations réalisées. L'étape quatre, nommée *le raffinement et la transformation*, permet de synthétiser les résultats obtenus afin de dégager les thèmes récurrents qui pourront informer ma question de recherche. La cinquième et dernière étape, celle de la *re-contextualisation*, consiste à présenter les résultats de la recherche à un public, ce qui sera fait grâce à un site Internet créé à cet effet.

Considérations éthiques

Étant donné la nature subjective de la recherche basée sur les arts, il est important de considérer le fait que mon expérience créatrice et mes réflexions écrites soient les seuls éléments de collecte de données sur lesquels repose la présente recherche. D'autres personnes pourraient réagir de façon différente de la mienne aux symboles et aux thèmes issus du processus d'exploration avec la nature. Conséquemment, les résultats de la recherche ne peuvent être généralisés. De plus, le fait que j'assume différents rôles tout au long de cette recherche, soit ceux d'étudiante, de chercheuse et de stagiaire, peut aussi influencer les résultats. Une attention particulière devra donc être apportée à l'analyse des données, notamment en m'assurant de noter toutes mes réflexions et mes pensées afin de réduire les biais de l'analyse.

À des fins éthiques, la façon dont les matériaux issus de la nature seront utilisés sera également prise en compte afin de respecter l'environnement duquel ils sont issus. Par souci de conservation de la nature, un effort sera donc fait afin de laisser les lieux comme ils étaient à mon arrivée.

Biais potentiels

Il est également important de prendre en compte mes propres biais fondés sur mes croyances. Par exemple, je considère que l'art et le processus créatif sont des outils thérapeutiques efficaces permettant d'aider un individu à mieux se comprendre et à reconnaître et exprimer ses émotions. Je pense également que le contact avec la nature est bon pour l'humain, et ce, autant pour sa santé psychologique que physique. De plus, je crois que l'on peut en apprendre davantage sur soi-même en connectant avec les différents paysages et les matériaux naturels ainsi qu'en utilisant le langage métaphorique issu de la nature.

Collecte de données

L'exploration de ma question de recherche se fera grâce à la collecte de deux types de données, soit visuelles, grâce à la réalisation d'œuvres, et textuelles, à la suite de l'application du processus d'intention et de témoin développé par l'art-thérapeute Allen (1995) qui sera décrit à la section suivante. J'utiliserai un journal de bord afin de conserver les données écrites de mes réflexions. Les œuvres de types photographie, dessin et art in situ seront, quant à elles,

photographiées et conservées dans un fichier numérique à cet effet. Toutes nouvelles informations et prises de conscience seront également répertoriées dans mon journal de bord afin de conserver des traces de mes réflexions.

Étapes du processus créatif et de réflexion

Une série de six créations sera réalisée. Plus précisément, trois techniques seront explorées à raison de deux œuvres chacune. Parmi les techniques choisies, nous retrouvons la photographie, le dessin d'observation et le land art. Mon but en sélectionnant ces trois techniques est de garder l'environnement au centre de l'expérience de création. Chacune de ces périodes de création se déroulera en quatre étapes précises.

1. Écriture de l'intention. Le processus d'intention et de témoin fonctionne par étapes. Premièrement, il est important de poser une intention et que cette dernière soit exprimée au temps présent. Allen (1995) décrit l'intention comme étant un but ou un plan qui nous connecte à notre désir, tout en nous guidant par la suite lors du processus de création. De manière générale, il y a différentes formes d'intention possible ; cependant, pour cette recherche, j'utiliserai des intentions de type « enquête », en débutant par la phrase suivante : « J'explore les possibilités de... » (Allen, 1995). Cette première phase consiste donc à écrire une intention dans mon journal de bord, pour ensuite la mettre de côté et poursuivre vers la prochaine étape.

2. Marche en pleine conscience. Afin d'être présente, à l'écoute de l'environnement qui m'entoure et réceptive à mon monde intérieur, je débiterai chaque processus de création par une marche. Les marches seront d'une durée minimum de vingt minutes, mais pourront varier selon les différents endroits visités. Durant ces randonnées, je me laisserai être appelée par un élément ou un lieu précis, à partir duquel je pourrai m'inspirer pour débiter mes créations. John Muir (1877), un grand militant de la protection de la nature et adepte des promenades, reconnaît d'ailleurs la nature comme source d'inspiration : « In every walk with nature one receives far more than he seeks » (p. 232).

3. Période de création. Suivra une période de création de plus ou moins 45 minutes, pendant laquelle je serai amenée à lâcher prise face à mon intention et à me concentrer sur le processus de création. De façon organique, l'exécution de la création s'achèvera lorsque je sentirai qu'elle est terminée et qu'il n'y a plus rien à ajouter.

Pour la technique de photographie, j'utiliserai l'appareil photo de mon cellulaire. Les photographies seront imprimées et affichées sur mon mur avec les autres créations en vue d'être analysées par la suite. En ce qui a trait à la technique du dessin d'observation, les matériaux suivants ont été sélectionnés et mis à ma disposition : crayons aquarelles et pinceaux, crayons de plomb et efface. Un papier média mixte de format 8,5 x 11 po a été choisi afin de faciliter le rangement et la protection des œuvres lors des déplacements. Je terminerai avec la technique du land art, où j'utiliserai les matériaux naturels trouvés sur place afin d'effectuer mes créations. Les œuvres seront ensuite photographiées afin d'être archivées.

4. Processus de témoin. L'engagement au moyen du processus de témoin, quant à lui, permettra d'aborder le processus créatif en développant une réflexion sur le sens de mon expérience, tout en me permettant d'explorer la relation qui existe entre l'environnement, ma création et mon ressenti. Le retour sur mes créations se fera par écrit, en suivant les cinq étapes définies par Allen (2015). La première consiste à prendre le temps d'être avec notre création, de l'observer dans tous ses détails et de prendre conscience des ressentis qu'elle engendre. Lors de la deuxième étape, nous sommes appelés à écrire tout ce que nous voyons et sentons en prenant soin de représenter le plus fidèlement possible la réalité. La troisième étape favorise l'observation de nos pensées, de nos sentiments, ainsi que les jugements intérieurs qui surgissent lors du processus de réflexion et d'écriture. La quatrième étape incite à entrer en dialogue avec l'image dans son ensemble ou encore avec certaines de ses composantes, tantôt en lui posant des questions, tantôt en écoutant les réponses. Enfin, la cinquième étape est une invitation à revisiter l'intention de départ afin de voir en quoi notre création peut nous informer sur celle-ci.

Procédure d'analyse des données

Comme mentionné par Kapitan (2017), les réalisations artistiques doivent être interprétées afin de déterminer le sens qu'elles prennent en lien avec la question de recherche. Leavy (2017) ajoute que la recherche basée sur les arts doit être pensée de façon symbolique et métaphorique afin de conceptualiser les différentes informations accumulées. Pour ce faire, je procéderai à l'analyse des données, autant écrites que visuelles, afin d'identifier les thèmes et symboles récurrents. La méthode d'analyse qualitative de Braun et Clarke (2016) me permettra de faire un retour sur mon processus créatif, sur les matériaux utilisés ainsi que sur les aspects visuels de mes créations. Un accent particulier sera mis sur l'environnement et l'utilisation de

matériaux naturels. La méthode d'analyse de Braun et Clarke (2016) comporte six étapes, soit « (1) se familiariser avec les données collectées, (2) générer des codes, (3) rechercher des thèmes, (4) réviser les thèmes, (5) définir et nommer les thèmes, puis (6) produire le rapport d'analyse » [traduction libre] (p. 87).

Validité

Selon Kapitan (2017), c'est à travers l'œil critique d'un public qu'une recherche basée sur les arts obtient sa validité. C'est pourquoi mes créations, tout comme les résultats de ma recherche, seront partagées sur le site Internet suivant : <https://cyndiebussiere.wixsite.com/eco-art-therapie>. Selon McNiff (1998), ce partage permet, entre autres, d'enrichir la réflexion initiale subjective en y ajoutant différents points de vue. De son côté, O'Donoghue (2009) soulève l'importance de contextualiser le projet de recherche. Je prendrai donc soin, sur mon site Internet, de bien informer le public du contexte dans lequel les créations auront été réalisées. Le site comprendra une section expliquant le but du projet de recherche et une autre concernant la méthodologie, les trois techniques utilisées ainsi que les résultats, autant visuels qu'écrits, le tout afin de permettre aux gens de bien comprendre les conditions de la recherche.

De plus, le fait que deux œuvres aient été réalisées pour chacune des trois techniques artistiques employées aidera à la validité de la recherche. Quant à l'emploi du processus d'intention et de témoin, celui-ci apportera une consistance et une structure qui, tout en guidant le processus de recherche, assurera la qualité de celle-ci.

« He to whom nature begins to reveal her open secrets
Will feel an irresistible yearning for her most worthy interpreter: Art. »
Schwenk, 1965, p. 233

« Art is the rendition of the interface
between your inner nature and the nature out there. »
Campbell, 2007, p. 187

Résultats

Les données recueillies pour cette recherche, autant visuelles qu'écrites, ont été analysées selon la méthode d'analyse qualitative thématique de Braun et Clarke (2016). Six thèmes principaux ont été identifiés, selon leur récurrence et leur pertinence en lien avec la question de recherche. Ces thèmes sont les suivants : 1) diversité, 2) inconscient, 3) chaos vs équilibre, 4)

laisser sa trace, 5) écoanxiété et 6) habiter le lieu. Bien qu'au départ le but était de présenter les thèmes par technique utilisée, il s'est avéré plus pertinent de les présenter dans l'ordre chronologique des créations, facilitant ainsi la compréhension de mon parcours et le contenu de la recherche qui s'est construit au fil du temps.

L'environnement étant central dans mon processus de création, tout comme dans la pratique de l'écothérapie, j'en ai conclu qu'il serait important de commencer en abordant le lieu où les créations ont été effectuées. J'enchaînerai par la suite avec mon processus de création et le thème correspondant. Chacun des thèmes sera donc exploré plus en détail dans cette section et fera l'objet d'une réflexion personnelle par la suite.

Technique de photographie

« L'arbre, qui émeut certains jusqu'aux larmes de joie, est seulement aux yeux des autres un objet vert qui gêne le passage. Certains perçoivent la Nature comme ridicule et difforme... et d'autres la perçoivent à peine ou pas du tout. Mais aux yeux de celui qui possède l'Imagination, la Nature est l'Imagination elle-même. »

William Blake

« Sometimes, a tree can tell you more than can be read in a book. »

Carl Jung



Figure 1. *Être pluriels*. Technique de photographie

Thème 1 : Diversité (voir Figure 1. *Être pluriels*)

Ermitage de Warden. Je suis entrée dans cette expérience avec l'intention d'explorer les possibilités offertes par une immersion en nature. Une bourse de voyage m'avait été offerte afin de m'appuyer dans ma recherche. J'ai donc passé trois jours à l'Ermitage de Warden, un lieu réservé aux personnes qui souhaitent vivre un développement personnel. J'ai logé dans une cabane en bois, sans électricité, facilitant ainsi une déconnexion avec la vie virtuelle et urbaine. J'ai été touchée sur plusieurs plans par l'environnement qui m'entourait. L'éclosion de la nature en ce début de printemps m'a remplie d'émerveillement. Cette expérience m'a permis de constater la globalité d'une expérience immersive, là où tous les sens se retrouvent impliqués, éveillant souvenirs et réflexions.

Chaque habitation porte un nom symbolique pensé afin d'appuyer le cheminement intérieur des personnes qui séjournent à l'Ermitage. Les propriétaires distribuent les habitations « au hasard », en laissant le soin aux visiteurs d'y trouver leur propre sens. Le nom de mon habitation était « Le sommet ». Perchée sur une petite colline, j'avais l'endroit le plus retiré et la vue la plus haute de la forêt. Le simple fait de monter vers l'habitation m'a empli d'un sentiment de gratitude. J'y ai vu le parcours de mes dernières années, à gravir toutes les étapes nécessaires à l'accomplissement de mon rêve. C'est devenu le symbole de l'aboutissement de mon parcours académique, une métaphore importante à laquelle je me suis accrochée durant mon séjour. Ma rencontre avec les propriétaires a également été fort inspirante, autant par leur relation de couple que par leur projet qui m'a donné plusieurs idées, entre autres celle d'un jour avoir un endroit comme celui-là pour accueillir les gens en retraite pour des ateliers d'éco-art-thérapie.

Ici, mon but est d'explorer en quoi l'utilisation de la photographie en nature peut appuyer le cheminement d'un client en art-thérapie. Une fois dans la nature, j'ai vite l'impression de me retrouver dans une grande salle de jeux, ébahie et remplie d'humilité face à l'immensité de la forêt et du potentiel créatif qu'elle peut m'offrir. Mon corps entier est ouvert à l'expérience, prêt à recevoir les données venant de toutes les directions, nourrissant ainsi l'ensemble de mes sens.

En débutant la création, je me perds devant l'immensité, plus particulièrement dans la contemplation des différentes sortes d'arbres. L'acte de photographie est rapide; après la prise de la première photo, je sens que je ne suis pas allée au bout de mon expérience. Il m'est impossible de m'arrêter sur une seule cible à photographier; je décide donc de poursuivre. Tel que l'on peut voir sur les photographies ci-dessus, mon attention s'est plutôt portée sur la diversité des arbres,

particulièrement sur la variété des textures d'écorces. J'y ai tout de suite fait un lien avec la diversité culturelle. Il y a toutes sortes d'arbres, de différentes espèces, avec des cicatrices et des malformations uniques. Certaines sont faites par les changements de saisons, par des animaux, par des oiseaux, ou bien des blessures ou des coupures faites par l'humain, le temps, l'âge, etc. L'aspect visuel reflète l'expérience vécue de chaque arbre, tout comme il peut être le reflet de l'expérience de chaque humain. Il y a une grande diversité, et à travers cela, le message comme quoi chaque être et chaque expérience sont uniques. La nature porte en elle l'image de la différence et invite à l'acceptation de ces différences par la normalisation. À leurs façons, certaines écorces me confrontent et évoquent en moi certains souvenirs. Elles me donnent envie d'accepter ma propre expérience et ses particularités.

« A lake is the landscape's most beautiful and expressive feature, it is Earth's eye looking into which the beholder measures the depth of his own Nature. »

Henry David Thoreau

Technique de dessin d'observation



Figure 2.1. *Masque de protection*



Figure 2.2. *Faire le point*. Dessin d'observation

Thème 2 : L'inconscient (voir Figure 2.1. *Masque de protection* et Figure 2.2. *Faire le point*)

Lac Saint-Hilaire. À la suite de mon expérience à l'Ermitage avec « Le sommet », j'ai décidé d'aller au mont Saint-Hilaire et d'expérimenter physiquement le dépassement de soi en gravissant la montagne. Toujours dans le même esprit, j'ai débuté cette marche dans un mode « exploration de mon environnement », tout en gardant en tête mon intention de départ, qui était d'explorer en quoi le dessin d'observation peut appuyer le cheminement d'un client en thérapie. Plusieurs réflexions naissent de cette ascension, parallèle à mon parcours.

Cependant, ce n'est qu'en redescendant au bas de la montagne que je décide de m'installer pour effectuer mon dessin. Par l'action de m'asseoir et de prendre un long moment à regarder le paysage, je peux sentir qu'il finit par m'habiter, me parler. C'est le lac qui attire mon attention et m'invite à me déposer après les efforts effectués. Plus précisément, mon regard se pose sur les ondes qui apparaissent à la surface de l'eau. Des images symboliques s'imposent à mon regard. Me vient alors naturellement l'image d'une main qui touche cette surface en reliant le haut et le bas, que j'associe lors de l'analyse au conscient et à l'inconscient.

Je débute ma création avec des crayons aquarelles et un crayon-feutre noir. L'acte de dessiner, ici, me vient avec beaucoup d'inconfort et un sentiment de performance que je n'avais pas lors de la première technique de photographie. Le fait de vouloir faire quelque chose de « beau » éveille mon côté perfectionniste. Ici, il m'est plus difficile de lâcher prise. C'est un peu comme si je me comparais à la nature elle-même. Comment la représenter à sa juste valeur? Je me détache peu à peu de ma peur, en m'appropriant le paysage à ma façon. À force de m'imprégner du paysage devant moi, je finis par l'habiter à mon tour. Certaines de ces caractéristiques trouvent un écho en mon monde intérieur, me révélant ainsi à moi-même.

Bien que j'efface à quelques reprises la main dessinée, le reste se fait de façon un peu plus spontanée. J'associe des symboles à certains éléments, symboles qui, à travers l'acte créateur, forment un pont entre mon expérience et le monde extérieur duquel ils sont issus. De plus en plus en symbiose avec mon environnement, je décide d'utiliser l'eau du lac afin d'étendre la couleur sur le papier. Lors du processus, les couleurs se mélangent entre elles, ce qui finit par remplir tout l'espace, sauf la main, qui reste blanche. Lors de la création, une goutte tombe « par accident » sur cette main. C'est un geste inconscient, voire un acte manqué, mais réussi, qui apporte un regard nouveau sur ma création. La couleur de la goutte, pareille à celle des profondeurs du lac, éveille en moi une réflexion sur le lien entre cette goutte et mes propres profondeurs.

Lors de l'analyse réflexive, j'associe la main blanche à mon désir de vouloir bien faire les choses, de « mettre des gants blancs ». L'attention portée sur la main, en l'effaçant et en recommençant à plusieurs reprises, reflète mon désir de contrôle sur le résultat. La goutte tombée sur la main est porteuse d'un message inconscient. Elle permet de soulever le voile et de voir les profondeurs sous la surface. Dans le même ordre d'idées, j'associe le bout d'écorce (voir Figure 2.1), trouvé en arrivant sur les lieux, à un masque de protection de ma vulnérabilité. Les

yeux que j'avais spontanément dessinés sur ce bout d'écorce me rappellent quant à eux les ondes laissées sur la surface du lac. Cela me laisse croire que le regard que je pose sur mes actions vient influencer mon expérience.

« Il est commode de pouvoir être chaos pour commencer. »

Paul Klee

Technique du land art



Figure 3.1. *Calme illusoire*. Land art



Figure 3.2. *Se déposer*. Land art

Thème 3 : Chaos versus équilibre (voir Figure 3.1. *Calme illusoire* et Figure 3.2. *Se déposer*)

Saint-Germain-de-Grantham. Je débute mon expérience comme à chaque fois avec une marche, pour prendre le temps de bien connaître l'environnement en question et pour voir quel lieu m'attire plus qu'un autre pour réaliser ma création. Je commence à marcher tout en collectant différents types de matériaux sur ma route. Assez rapidement, je réalise la présence de nombreux moustiques. Je n'ai autre choix que de me mettre à courir, sans quoi je me fais piquer à plusieurs reprises. Malgré mes tentatives, je me fais piquer. Mon expérience se transforme rapidement; je sens le temps s'accélérer, générant chez moi de l'anxiété, un sentiment de détresse et de panique.

Lors d'une très brève accalmie où les moustiques se font moins nombreux, je réalise ma création dans un court laps de temps. Sur le moment, la création me fait penser à un œil; cependant, je ne sens pas nécessairement le besoin de lui donner un sens. Je prends la photo et repars en courant en apportant avec moi les quelques matériaux naturels que j'avais ramassés en chemin et que je n'avais pas utilisés.

C'est en arrivant chez mes parents que j'ai alors senti le besoin de me déposer, de créer quelque chose avec les éléments que j'avais apportés. Sur le terrain, c'est donc tout

naturellement que je me suis mise à effectuer la création d'un mandala. À chaque élément que je posais sur le sol, je sentais que je me déposais un peu moi-même. Cette création m'a particulièrement aidée à m'autoréguler, à retrouver le calme et l'ordre intérieur, et à me recentrer. Je me sentais davantage en sécurité près des arbres de mon enfance et, surtout, sans le sentiment de panique provoqué par les moustiques. Cet espace et cette création m'ont servi de transition vers un bien-être physique et mental.

Technique du land art



Figure 4.1. Lieu de départ, sans modification



Figure 4.2. *Construire à partir de ce qui est.*



Figure 4.3. Création finale

Thème 4 : Fondation (voir Figure 4.2. *Construire à partir de ce qui est*)

Rivière-du-Loup. Pour cette création, j'avais envie d'explorer les possibilités du land art dans un environnement différent de celui exploré précédemment en forêt (voir Figure 3.1). C'est pour cette raison que j'ai décidé de me rendre à Rivière-du-Loup, dans un lieu maritime. À mon arrivée près du fleuve Saint-Laurent, je ressens un grand sentiment de liberté. La vue de l'eau m'apaise; l'odeur salée, les algues et les roches de couleurs variées ouvrent mes sens à la nouveauté. Mes repères se trouvent changés par la vue dégagée de l'horizon et la présence des montagnes de l'autre côté de la rive, ce qui me donne l'impression d'avoir plus de latitude pour penser, imaginer, être.

Dès mon arrivée sur les lieux, mon regard se pose sur une roche imposante sur laquelle se trouvent d'autres roches empilées (voir Figure 4.1). Bien que je sois fortement attirée par cette

dernière, certaines pensées m’envahissent et tentent de me convaincre de ne pas faire ma création à cet endroit : « Je viens juste d’arriver, je pourrais attendre un peu », « Cette roche est trop à la vue des gens, je n’ai pas envie d’être dérangée, observée, jugée ». Je décide donc de continuer à marcher pour découvrir les lieux, tout en me laissant bercer par le bruit des vagues. La marche me connecte à l’environnement tout comme à ma propre expérience. Je m’adapte tranquillement à l’espace, en prenant le temps de regarder les différents éléments, toucher les différentes textures, explorer les formes et les couleurs nouvelles. Je ne peux m’empêcher de récolter les différents matériaux qui attirent mon attention. Chacun d’eux évoque en moi un souvenir ou des émotions en lien avec mon parcours académique et mon identité d’art-thérapeute. En cohérence avec le fleuve, mes souvenirs remontent à la surface au rythme des vagues.

Après un certain temps, je me sens appelée à retourner près de la rive, à l’endroit où j’ai vu la roche au départ. Bien que j’aurais pu choisir un endroit éloigné des gens, je décide de surmonter mon inconfort et d’écouter mon élan intérieur afin de faire ma création à partir de ce lieu. Au final, je réalise que le processus créatif est beaucoup plus important que l’œuvre en soi. Sous des airs de rituel, je dépose chaque élément amassé, en l’accompagnant d’une intention. Ce processus me permet ainsi d’approfondir mes réflexions précédentes. La création de cette structure avec des pierres me permet de me sentir davantage enracinée et solide dans mon rôle. Je réalise que je ne pars pas de zéro, que j’ai mon bagage personnel en plus de celui acquis lors de mon parcours académique.

À la toute fin, lorsque je prends une photo de ma création, la présence des algues me fait réaliser que la pierre est située à l’endroit précis où s’arrête la marée haute (voir Figure 4.3). Un sentiment profond de gratitude m’envahit, me donnant ainsi l’impression d’être au bon endroit, au bon moment. Envahie par cette émotion positive, je décide de suivre mon envie de rapporter avec moi une des pierres qui faisait partie de ma création. Sur cette pierre, il y a une variété

d'autres pierres incrustées. La pierre symbolise pour moi le bagage que j'ai acquis, ainsi que mon désir d'avoir une approche multidisciplinaire dans ma pratique d'art-thérapie.

Technique de photographie

« There is a crack in everything, that's how the light gets in. »
Leonard Cohen

« Les cicatrices peuvent devenir les portes du soleil.
Chacune de nos blessures peut devenir la porte d'un soleil levant. »
Timothy Radcliffe

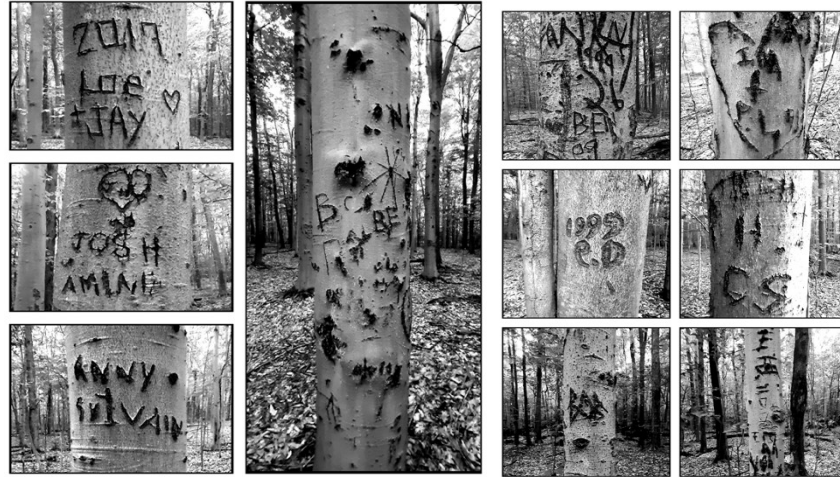


Figure 5. *Résonnance*. Technique de photographie.

Thème 5 : Écoanxiété (voir Figure 5. *Résonnance*)

Mont Saint-Bruno. En commençant à marcher sur le sentier, je ressens beaucoup de paix et de calme. À certains moments, je peux encore sentir les bruits de la ville, la pression et la vitesse en contraste avec le côté paisible et lent de la nature. Les sens en éveil, j'écoute le chant des oiseaux et des insectes, et je sens ma respiration retrouver peu à peu un rythme calme et un équilibre, jusqu'à ce que mon attention se pose sur les cicatrices des arbres. Au départ, je tente de refouler les sentiments négatifs qui montent en moi en les apercevant, mais plus je continue à marcher, plus les arbres cicatrisés s'accumulent sous mon regard. Beaucoup trop d'arbres qui longent le sentier sont marqués par les traces de l'humain. Il devient alors évident pour moi que ma création sera en lien avec cette symbolique.

Alors que je commence à prendre les photographies, j'ai l'impression que la porte de mes émotions s'ouvre. Tel le poids des images qui s'accumulent sous mes yeux, je sens la tristesse m'envahir. Ces cicatrices viennent réveiller en moi des émotions vécues le matin même en lien avec les feux de forêt et tout ce qui se passe avec la crise climatique actuelle. J'avais lu sur le sujet plus tôt et je ressentais une grande impuissance face à tout cela, sentiment qui ressurgit alors pendant la prise de photos. Ces cicatrices deviennent pour moi la représentation du mal fait par l'humain à la nature. Je me sens témoin, triste, blessée, empathique et surtout impuissante. Qu'est-ce que je peux faire, moi, pour y changer quelque chose? Le geste de prendre une photo est rapide, semble simple et anodin, mais répété dans le temps, il prend de l'ampleur et, dans ce cas-ci, de la lourdeur. J'associe le poids de l'ensemble à l'ampleur du problème. Il m'est difficile de regarder les photographies réunies à la fin du processus. Je réalise alors que c'est une des rares fois où je me suis sentie anxieuse en forêt.

Ma réflexion m'amène à réaliser l'ironie de l'acte de scarification. La plupart des traces laissées par les êtres humains sur ces arbres ont été faites afin de graver les preuves de leur amour, pour que celui-ci perdure dans le temps. La douleur que je ressens m'amène à m'identifier aux arbres. Je sens que ce qui leur est fait m'est également fait à moi. Je m'identifie aux cicatrices, comme si elles étaient le reflet de mes propres cicatrices d'amour que je tente de guérir dans ma vie personnelle. J'y vois donc plusieurs niveaux de lecture; le personnel vient rejoindre l'universel.

Il y a une beauté dans la résilience de l'arbre; celui qui cicatrise montre qu'il a survécu à ce qui était difficile et qu'il en est ressorti plus fort. Les cicatrices étant le stade final du processus de guérison, ces traces racontent l'histoire. Elles agissent comme un rappel, pour que je me souvienne du chemin parcouru.

« Les lieux aimés ont une façon de retenir nos gestes
et de nous les faire retrouver pareils qu'on leur croirait de la mémoire.
Et c'en est. C'est la partie de nous que nous leur avons laissée. »
L'apprenti sage, Gilles Vigneault

Technique du dessin d'observation

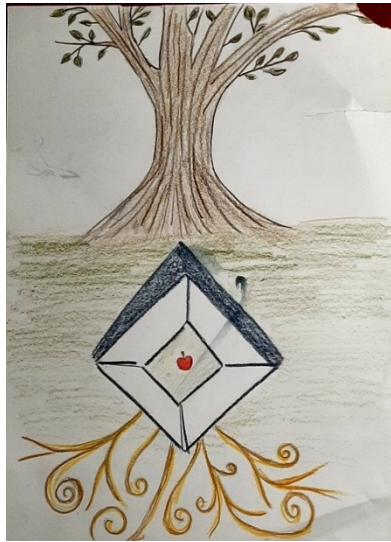


Figure 6. *Rémiscence*. Technique du dessin d'observation.

Thème 6 : Habiter le lieu (voir Figure 6. *Rémiscence*)

Sherbrooke, Mont-Bellevue. Mon processus de départ est différent pour cette création. Au lieu de marcher sans trop savoir où aller, ici, je sais exactement vers où et quoi me diriger : un arbre au pied duquel j'allais toujours me déposer pendant mes études universitaires à Sherbrooke. Il y a un long moment depuis que je suis venue ici, mais je retrouve rapidement mon chemin. À partir du moment où j'ai mis les pieds dans le lieu précis où je me dirigeais, tous les souvenirs et les histoires ont commencé à ressurgir dans ma mémoire. Il y a une différence entre aller dans un lieu nouveau et aller dans un endroit qui nous est déjà connu, que nous avons habité et nourri par notre présence, par nos expériences, par le temps. À l'image d'un contenant temporel, il est rempli de traces de mémoire. Le fait de s'investir dans un lieu est quelque chose de précieux et de spécial de nos jours, surtout quand on sait qu'il y a toujours quelque part, un endroit nouveau, à découvrir. Dans notre société d'aujourd'hui, les gens ressentent souvent la peur de manquer

quelque chose, quand finalement, s'investir vraiment dans un endroit apporte quelque chose d'aussi précieux, mais qui ne se mesure qu'avec le temps.

Une fois sur les lieux, j'ai pris un bon moment à simplement me remémorer, à sentir, à constater tout ce qui avait changé et tout ce qui était pareil, à voir les traces laissées par le temps et à revisiter mes racines, et à prendre le temps de vraiment m'installer, de me déposer dans ce lieu familial. De revenir à Sherbrooke était un peu comme de retourner au point de départ, à l'état dans lequel je me trouvais quand j'ai commencé mon parcours universitaire dans le but de devenir art-thérapeute.

Il m'était alors tout naturel de prendre le temps de dessiner ce lieu, cet arbre. Seulement, c'est de façon symbolique que j'interprète ce que je vois devant moi. Mon regard est également attiré par de vieilles fondations en béton ainsi que par une pomme sur le sol. Je fais ma propre interprétation de ces éléments, en me laissant la liberté de les organiser dans l'espace comme je le sens. Les frontières entre mon monde intérieur et le monde extérieur se dissolvent au contact de l'acte créateur. En écoutant et en observant le paysage, c'est moi-même que j'écoute et que j'entends. Cette création représente pour moi une façon de « boucler la boucle ». Je reconnecte aux racines de mon projet et je vois les fondations que j'ai construites; la végétation qui a poussé est le reflet de ma propre croissance, et la pomme symbolise quant à elle le fruit de mes efforts que je récolte tranquillement.

Analyse des données : réflexions personnelles

Marquée par mes expériences et mes prises de conscience, chaque création se trouve connectée avec les autres dans une suite logique qui vient mettre en lumière mon cheminement. Par les explorations créatrices, j'ai pu poser sur mon environnement un regard de chercheuse, tout comme j'ai pu explorer les potentialités thérapeutiques d'un cadre naturel. Chaque destination, souvent choisie selon mes envies du moment, avait pour but de me permettre

d'entamer un processus d'exploration de mon monde intérieur. Un peu à la façon d'un rituel, prendre mon auto afin de quitter la ville, marcher et trouver un lieu où effectuer mes créations, par exemple, étaient tous des actes et mouvements dirigés vers l'intérieur de mon être. Ces gestes répétitifs me permettaient d'habiter les différents lieux visités, toujours avec la même intention qui participait au développement d'un environnement sécurisant.

La nature, par ses matériaux, par ses symboles, tout comme par l'éveil des sens, a su m'accompagner et donner naissance à plusieurs prises de conscience. Le contact avec les différents paysages par l'immersion en nature a su faciliter la découverte de mes propres paysages intérieurs. En plus de me permettre de me projeter dans leurs caractéristiques, les symboles et métaphores issus de la nature ont servi de contenant à mes souvenirs, à mes émotions et à mes pensées. Lors de ma première expérience de stage en art-thérapie, en santé mentale avec des adultes, j'avais pu observer la tendance qu'avaient certains clients à se représenter tels un arbre ou un animal, ou bien à se dire pris dans le « courant » d'une rivière ou « solide comme une pierre ». C'est un peu comme si des parcelles de nos histoires et de nos émotions se cristallisaient sous différentes formes. En laissant une trace, ces images symboliques facilitent l'exploration de notre vécu, qui aurait été autrement difficilement exprimable par les mots seuls.

On retrouve parmi les symboles qui ont émergé lors mon processus créatif : l'eau, les racines, la pierre et l'arbre. L'arbre est probablement le symbole qui revient avec le plus de force dans mes créations. Plusieurs facettes de ce symbole ont été explorées : la diversité par les différents types écorces, l'idée du retour aux sources par les profondeurs des racines, tout comme la vision plus globale de croissance et d'enracinement que l'arbre peut représenter. Le symbole de l'eau, quant à lui, représentait plutôt le lien avec mes émotions inconscientes : d'une façon, par l'image des profondeurs insondables (voir figure 2.2); d'une autre, par la marée qui rapporte des

informations sur les rives de la conscience (voir figure 4.3). La pierre représentait quant à elle l'idée d'une fondation solide et durable dans le temps.

Bien que je n'en aie pas parlé dans l'analyse des thèmes, la présence des animaux et leur aspect symbolique ont également été intéressants. En effet, j'ai été surprise de constater qu'à chaque endroit où je suis allée, un animal différent s'est présenté à moi : un renard, un cygne, un castor, un cerf, etc. Chaque fois, ces instants me sont apparus comme étant magiques et symboliques, contribuant à l'approfondissement de mon cheminement.

En débutant ma recherche, je suis partie avec l'idée préconçue selon laquelle la nature est protectrice et bienfaisante. Cette vision illusoire s'est également retrouvée dans ma façon de vouloir « mettre des gants blancs » (voir figure 2.2) ainsi qu'un « masque de protection » (voir figure 2.1), en faisant les choses parfaitement afin de bien paraître. Lors de mon expérience créative, j'ai pourtant été confrontée à une nature qui pouvait être inconfortable, voire même désagréable (voir figure 3.1). Il en est de même avec l'expérience créative (voir figure 5) où la nature a servi de contenant pour mes sentiments d'impuissance et de tristesse. Les paradoxes qu'elle renferme m'ont permis de confronter mes propres profondeurs, m'invitant ainsi à soulever le voile sur certaines des croyances que j'avais sur moi-même. En acceptant les émotions contradictoires de la nature, j'ai pu accepter plus facilement les émotions contradictoires à l'intérieur de moi. Avec du recul, la nature m'a également permis de comprendre l'impermanence de ses sentiments en m'aidant à être davantage dans l'acceptation et l'accueil, plutôt que dans le contrôle.

Chaque partie du processus était importante. La marche m'a permis de prendre conscience de l'espace afin de pouvoir m'y sentir en sécurité avant de débiter mes créations. Elle m'a également permis d'accueillir le silence à l'intérieur de moi en faisant taire mes pensées agitées et mes préoccupations, en même temps que les bruits et l'agitation de la ville. De plus, tel

que l'exprime merveilleusement Thierry Gillyboeuf (cité dans Thoreau, 2003) : « La marche est une lecture du lieu qui prélude à la compréhension inépuisable de soi » (p. 74). Le fait d'habiter mon corps et d'habiter les lieux, en prenant conscience de ce que je vivais dans l'instant présent, rejoint les principes de la pleine conscience. De plus en plus, j'ai pu réaliser l'interconnexion entre le corps et l'esprit, entre le monde intérieur et extérieur, et leur interinfluence. Selon Kabat-Zinn (2009), interprété par Corazon et al. (2012), « to be mindful should not be mistaken with distancing oneself from the world, rather it is to invite the world in, and to accept thoughts and emotions without being invaded by them and becoming lost in automatic reactions » (p. 341). Le fait d'incorporer, dans une pratique thérapeutique, des images, des métaphores et des matériaux naturels peut donc faciliter la connexion entre le monde naturel et le monde interne, tout en encourageant l'écoute du corps et en favorisant la relaxation.

L'expérience en nature m'a amenée à me sentir connectée à quelque chose de plus grand que moi-même. Par moments, j'ai pu sentir les limites qui définissaient mon monde extérieur de mon monde intérieur se dissoudre, un peu comme ce que l'on peut ressentir en se perdant dans la vue d'un paysage magnifique, en regardant une œuvre d'art ou en étant immergé dans une expérience créative. Ce sentiment s'apparente à l'expérience du « flow », que Csikszentmihalyi et al. (2014) décrivent comme étant un état de concentration intense où une personne se sent énergisée et positive, tout en étant totalement absorbée dans le moment présent, jusqu'à en perdre la notion du temps.

Par ailleurs, le processus d'intention et de témoin qui soutend la présente recherche m'a permis d'approfondir mes réflexions, tout en révélant certaines facettes de ma personnalité. Il m'apparaît donc pertinent de proposer une réflexion sur les trois techniques employées et leurs effets, basée sur les composantes du Continuum de la thérapie expressive (CTE).

La technique de photographie m'a enlevé beaucoup de pression en m'apportant un sentiment de lâcher-prise face au résultat. Je me sentais davantage dans un état d'observation, d'émerveillement et d'accueil envers la nature. Je réalise que dans les deux créations utilisant la photographie, je ne me suis pas contentée de la prise unique d'une photo. Je trouvais l'acte trop rapide et j'ai décidé de prolonger l'expérience en prenant plusieurs photographies, ce qui m'a amené vers une expérience et une vision globale. Cette technique semble m'avoir particulièrement permis de m'exprimer au travers la sphère perceptive et affective du CTE.

La technique du dessin d'observation, quant à elle, a été au départ exigeante pour moi, car touchant à des zones vulnérables en moi, à savoir un côté perfectionniste et des jugements intérieurs liés au fait d'avoir à représenter quelque chose. C'est peut-être pour cette raison que mes dessins ont pris un caractère plus symbolique. Bien que de prendre le temps de dessiner un arbre peut apporter le sentiment d'une connexion plus profonde avec ce dernier, dans mon cas, j'ai plutôt l'impression que mon processus correspondait à la sphère cognitive et symbolique du CTE. Non seulement j'entrais en relation avec lui, mais il me communiquait également sous forme de symbole et de projection des informations sur mon expérience.

La technique du land art m'a permis de revoir ma façon d'entrer en relation avec l'espace. En me concentrant sur ce qui était disponible autour de moi, je devais « faire avec » et m'adapter aux différents matériaux et paysages, tout en restant à l'écoute de ce qui résonnait avec mon expérience. En comparant cette expérience avec celle du dessin, j'observe que je me suis sentie plus intimidée lorsque j'avais à créer quelque chose qui allait demeurer dans l'espace après mon départ, peut-être par peur d'être vue, ou à cause de l'impression de déranger en venant modifier l'espace et en y laissant une trace. Par cette technique, et principalement par l'immersion en nature et l'usage de matériaux naturels, je me suis davantage sentie impliquée dans la sphère kinesthésique et sensorielle du CTE.

Discussion

Dans l'ensemble, cette recherche m'aura permis d'approfondir et de confirmer mon désir d'intégrer une dimension naturelle dans ma pratique d'art-thérapeute. Cette recherche, plus particulièrement certaines des créations et des thèmes qui ont émergé, témoigne de mon cheminement du statut d'étudiante à celui d'art-thérapeute professionnelle. Parallèlement, plusieurs des créations ont trouvé sens et écho dans ma vie personnelle, entre autres en lien avec la fin d'une relation amoureuse.

J'ai également été amenée à faire la distinction entre ma pratique d'art-thérapeute et celle d'artiste, entre ce qui est issu de mon cheminement personnel et ce que je souhaite exprimer à travers une œuvre artistique. Cette expérience demande un certain degré de lâcher-prise, particulièrement face aux résultats artistiques. Comme le mentionne Malchiodi (2011) : « Your immediate goal is not to produce a beautiful painting or sculpture but to express yourself, enjoy the creative process, and see what emerges » (p. 58). L'art et la nature ont en commun le fait qu'ils font tous deux appel à un langage non verbal, qui peut permettre à notre inconscient de se manifester. En créant librement, spontanément, j'ai été surprise par certaines associations symboliques. Par sa grande diversité, la nature a su donner un sens à mes différentes expériences.

Enjeux cliniques et éthiques

Bien que ma recherche soit basée sur les arts et sur mon propre processus exploratoire, quelques mots sur certains des enjeux cliniques et éthiques de l'éco-art-thérapie s'imposent. Dans certaines conditions et selon le contexte, l'éco-art-thérapie serait selon moi susceptible d'assister des clients sur les plans émotionnel, psychologique, physique et spirituel. Il se peut cependant que ce type de thérapie ou d'intervention ne convienne pas à certains clients ou ne les intéressent tout simplement pas. Il importe en effet de ne pas prendre pour acquis que la nature

est un environnement pouvant susciter des sentiments positifs pour tous. À cet égard, outre une évaluation initiale rigoureuse et le développement d'un plan d'intervention, l'art-thérapeute devra entre autres recueillir des informations sur le passé et le présent du client, dont des expériences traumatiques potentielles, et tenir compte de l'héritage culturel de celui-ci afin d'éviter de recréer une expérience traumatique ou qui ne respecte pas ses valeurs. Aussi l'art-thérapeute doit-il s'assurer de bien connaître la clientèle visée ainsi que l'approche théorique et pratique préconisée.

Il va sans dire que l'art-thérapeute doit assurer la sécurité du client lors de séances ayant lieu dans un milieu naturel. La prise en compte des limitations physiques du client s'avère incontournable afin de ne pas mettre le client dans une situation inconfortable ou qui pourrait avoir un impact sur sa santé. Il est de plus essentiel de bien informer le client des risques et limites potentiels de l'éco-art-thérapie, dont les questions relatives à l'anonymat. En effet, contrairement au cadre clos d'une thérapie se déroulant à l'intérieur, des séances ayant lieu à l'extérieur impliquent la possibilité de croiser d'autres personnes pendant la séance. Cette pratique peut donc apporter son lot de vulnérabilité, et le thérapeute doit s'assurer que le client est prêt physiquement, psychologiquement et émotionnellement à faire face à ce genre de situations, et que l'éco-art-thérapie sera bénéfique à son cheminement thérapeutique.

Limites, validité et fiabilité de la recherche

Dans le présent contexte, l'emploi de chaque technique artistique à raison de deux oeuvres chacune a contribué à apporter une certaine validité à cette recherche. Tout comme en art-thérapie, les images créées sont subjectives et l'analyse qui en résulte est donc très personnelle. Bien qu'elles puissent rejoindre et inspirer d'autres personnes, les résultats de la présente recherche sont le fruit de ma propre analyse et ne peuvent donc pas être généralisés. De plus, l'environnement étant central dans cette recherche, il est important de mentionner que

l'éventail de possibilités offertes par les paysages se limitait au territoire du Québec ainsi qu'à un temps précis de l'année, soit la transition entre le printemps et l'été.

Certaines conditions ont limité mon assiduité dans cette recherche. J'ai non seulement manqué de rigueur quant au rythme d'une création par semaine que je m'étais imposée, mais aussi quant à la journée précise de mes créations. La collecte de données visuelles ayant débuté au printemps, plusieurs journées qui avaient été réservées aux créations ont dû être reportées à cause de pluies importantes. De même, le fait d'avoir à sortir de la ville impliquait un certain investissement de temps pour le transport. Mon horaire étant très chargé, il était parfois difficile de faire cordonner « temps libre » et « bonne météo ». De plus, après avoir terminé ma session d'hiver à l'université, j'ai senti le besoin de prendre un certain recul face à ma recherche afin de pouvoir me consacrer à mes cours d'été et à mon emploi. J'ai donc décidé de me donner plus de temps afin de terminer ma recherche. Un des aspects intéressants d'avoir procédé ainsi est que cela m'a permis d'être témoin des changements de saisons. Par ailleurs, mon désir d'explorer et d'être immergée dans différents milieux a fait en sorte que je me suis surtout laissée guider par mes envies et mes besoins du moment, en écoutant mon intuition quant au choix des destinations. Je crois qu'il aurait pu être intéressant, afin d'assurer plus de rigueur et de structure, de prédéterminer les lieux en début de recherche.

Je considère cependant que les résultats obtenus m'ont permis de mieux cerner les différentes possibilités de cette pratique. Non seulement les thèmes m'ont fait réaliser certains aspects importants de l'éco-art-thérapie en lien avec le lieu et l'environnement, mais également, certaines de mes expériences plus personnelles ont su y trouver un écho. Bien que certaines informations aient été volontairement écartées de la recherche par souci de confidentialité, je considère que les résultats partagés rendent justice à l'essence de ma recherche.

Implications futures et recommandations

À la suite de mes différentes lectures et expériences, j'encouragerais les art-thérapeutes et autres professionnels de la santé mentale à réfléchir à la possibilité d'intégrer davantage la dimension naturelle de l'éco-thérapie dans leur pratique ainsi que dans leur vie personnelle, et ce, en reconnaissant l'importance de l'environnement non seulement comme source de bien-être, mais également comme outil de connaissance de soi. Prendre le temps de réfléchir à nos croyances et à nos limitations à cet égard pourrait aussi nous permettre d'offrir à nos clients un espace neutre où ils pourraient aborder autant la beauté de la nature que l'aspect anxiogène qui peut y être associé. Je réitère qu'il est possible et utile d'explorer la relation du client à la nature lors de l'évaluation initiale. Enfin, si les art-thérapeutes peuvent ajouter des plantes et des fleurs à leur environnement de travail, ils peuvent également intégrer des éléments naturels ou recyclés aux matériaux mis à la disposition des clients pour créer leurs réalisations artistiques.

Puisque la pratique de l'éco-art-thérapie est relativement nouvelle, il serait pertinent de poursuivre les recherches en explorant les effets de cette pratique sur des groupes et des populations diverses. Les possibilités offertes par un cadre extérieur restant assez vastes, il pourrait donc être pertinent que les chercheurs définissent davantage les particularités de cette pratique, entre autres par la mise en place et le développement d'interventions spécifiques.

Par ailleurs, je recommande grandement aux étudiants, s'ils le peuvent, de s'accorder des moments de repos en nature. Non seulement cela leur permettra de se reposer et de se déposer, mais ils pourront également faire le point sur leur cheminement, tout en favorisant l'intégration de leurs nouveaux apprentissages.

Conclusion

La nature peut refléter notre monde intérieur et l'art, nous permettre de l'exprimer. Le mariage issu de l'art et de la nature, dans la pratique de l'éco-art-thérapie, semble être une avenue riche et prometteuse, autant pour la découverte de soi que pour le développement d'une identité

écologique. Pour ma part, cette expérience créatrice s'est avérée stimulante, tout comme ces moments d'arrêt et d'immersion en nature ont su m'encourager à prendre du temps pour moi. Au fil de mes contacts avec la nature, j'ai pu sentir que je retrouvais peu à peu un rythme qui m'était propre ainsi qu'un certain équilibre et un calme après l'intensité de mon parcours académique. Le processus créatif ainsi que les thèmes qui en ont immergé ont su m'apporter des prises de conscience significatives, tout en m'accompagnant dans ma vie personnelle. Qui plus est, par l'aspect changeant et cyclique des saisons, le cadre naturel m'a semblé particulièrement adapté à favoriser la transition du statut d'étudiante à celui d'art-thérapeute professionnelle. Les techniques utilisées m'ont permis d'explorer autant les sphères kinesthésique et perceptuelle que symbolique, ce qui me laisse croire que la richesse du monde naturel et des paysages peut faciliter, par le processus créatif, l'intériorisation d'un individu. Le cadre de nature offre plusieurs possibilités pour la création d'interventions; cette recherche n'a touché qu'à quelques-unes de celles-ci. Il n'y a de limites que la créativité et l'imagination de chaque client et thérapeute.

Tout au long de la recherche, j'ai pu ressentir de la gratitude envers la nature, forte et vulnérable à la fois. Cela me porte à croire que l'éco-art-thérapie facilite le développement d'une identité écologique en nous permettant de nous sentir connectés aux différents éléments du monde naturel et de faire face aux sentiments plus anxiogènes que l'environnement peut générer. J'espère de tout cœur que de plus en plus d'êtres humains oseront s'aventurer dans la découverte de soi au contact de la nature, qu'ils poseront sur elle un regard humble en lui redonnant la place qui lui revient, qu'ils s'ouvriront à ses enseignements et se laisseront inspirer par elle, tout en reconnaissant la nature comme miroir de notre humanité.

Références

- Allen, P. B. (1995). *Art is a way of knowing: A guide to self-knowledge and spiritual fulfillment through creativity*. Boulder, CO : Shambhala Publications.
- American Psychology Association (APA) et ecoAmerica. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. Repéré à :
<https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- Ankenman, N. (2010). An ecology of the imagination: A theoretical and practical exploration of the imagination for holistic healing in the context of art therapy. Repéré à
<https://ecoartland.wordpress.com/an-ecology-of-the-imagination/>
- Antonopoulos, A. (2004). *Nature-based art: An exploration in studio practice* (Thèse de doctorat, Concordia University, Montréal). Repéré à
<https://spectrum.library.concordia.ca/8179/1/MQ94765.pdf>
- Atkins, S. et Snyder, M. (2017). *Nature-based expressive arts therapy: Integrating the expressive arts and ecotherapy*. Londres, Royaume-Uni : Jessica Kingsley Publishers.
- Berger, R. et McLeod, J. (2006). Incorporating nature into therapy: A framework for practice. *Journal of Systemic Therapies*, 25(2), 80-94. doi: 10.1521/jsyt.2006.25.2.80
- Berger, R. (2010). Nature therapy: Thoughts about the limitations of practice. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(1), 65-76. doi: 10.1177/0022167809333999
- Berman, M. G., Jonides, J. et Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207-1212. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x
- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3), 249-259. doi: 10.1016/j.jenvp.2005.07.001
- Brady, E. (1998). Imagination and the aesthetic appreciation of nature. *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 56(2), 139-147. doi: 10.2307/432252
- Braun, V. et Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the society for research in child development*, 50(1/2), 3-35. doi: 10.2307/3333824
- Buzzell, L. (2009). Asking different questions: Therapy for the human animal. Dans L. Buzzell et C. Chalquist (dir.), *Ecotherapy: Healing with nature in mind* (p. 46–54). San Francisco, CA : Sierra Club Books.

- Buzzell, L. et Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. San Francisco, CA : Sierra Club Books.
- Cambray, J. (2004). Synchronicity as emergence. Dans J. Cambray et L. Carter, *Analytical Psychology: Contemporary Perspectives in Jungian Analysis* (p. 235-260). New York, NY : Routledge.
- Carpendale, M. (2010). Ecological identity & art therapy. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 23(2), 53-57. doi: 10.1080/08322473.2010.11432338
- Case, C. et Dalley, T. (2014). *The handbook of art therapy*. New York, NY : Routledge.
- Chalquist, C. (2009). A look at the ecotherapy research evidence. *Ecopsychology*, 1(2), 64-74. doi: 10.1089/eco.2009.0003
- Clare, S. (2014). *The eco-friendly therapist: An interpretative literature review of obstacles and solutions to practicing ecotherapy* (Thèse de doctorat, Auckland University of Technology, Auckland). Repéré à <https://openrepository.aut.ac.nz/bitstream/handle/10292/7785/ClareS.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Corazon, S. S., Schilhab, T. S. et Stigsdotter, U. K. (2011). Developing the therapeutic potential of embodied cognition and metaphors in nature-based therapy: Lessons from theory to practice. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 11(2), 161-171. doi: 10.1080/14729679.2011.633389
- Corazon, S. S., Stigsdotter, U. K., Moeller, M. S. et Rasmussen, S. M. (2012). Nature as therapist: Integrating permaculture with mindfulness-and acceptance-based therapy in the Danish Healing Forest Garden Nacadia. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 14(4), 335-347. doi : 1080/13642537.2012.734471
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. et Nakamura, J. (2014). Flow. Dans M. Csikszentmihalyi (dir.), *Flow and the foundations of positive psychology* (p. 227-238). Dordrecht, Pays-Bas : Springer.
- Dikann, A. (2017). *Le land art-thérapie, c'est parti!* Genève, Suisse : Éditions Jouvence. *English Standard Version*. (2019). Repéré à <https://www.biblegateway.com/versions/English-Standard-Version-ESV-Bible/>

- Fleischer, E. (2018). Doctors in Scotland can now prescribe nature to their patients. *Big Think*.
Repéré à <https://bigthink.com/personal-growth/doctors-in-shetland-can-now-prescribe-a-walk-in-nature>
- Fletcher, R. (2017). Connection with nature is an oxymoron: A political ecology of “nature deficit disorder”. *The Journal of Environmental Education*, 48(4), 226-233.
doi: 10.1080/00958964.2016.1139534
- Gifford, E. et Gifford, R. (2016). The largely unacknowledged impact of climate change on mental health. *Bulletin of the Atomic Scientists*, 72(5), 292-297.
doi: 10.1080/00963402.2016.1216505
- Gravel le matin. (2018). Votre médecin pourrait vous prescrire une visite gratuite au musée. *Radio-Canada*. Repéré à <https://ici.radio-canada.ca/premiere/emissions/gravel-le-matin/segments/entrevue/90530/visite-gratuite-musee-beaux-arts-montreal-ordonnance-medecin-sante>
- Grinde, B. et Patil, G. G. (2009). Biophilia: Does visual contact with nature impact on health and well-being?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 6(9), 2332-2343. doi: 10.3390/ijerph6092332
- Harris, S. (2009). Beyond the “big lie”: How one therapist began to wake up. Dans L. Buzzell et C. Chalquist (dir.), *Ecotherapy: Healing with nature in mind* (p. 84–91). San Francisco, CA : Sierra Club Books.
- Hasbach, P. H., Kahn Jr, P. H. et Doherty, T. J. (2012). Ecopsychology roundtable: Patricia Hasbach and Peter Kahn. *Ecopsychology*, 4(1), 1-9. doi: 10.1089/eco.2012.0036
- Hasbach, P. H. (2013). How deep can we go?. *Ecopsychology*, 5(4), 228-230.
doi: 10.1089/eco.2013.0057
- Hasbach, P. H. (2015). Therapy in the face of climate change. *Ecopsychology*, 7(4), 205-210.
doi: 10.1089/eco.2015.0018
- Henderson, S. J. (1999). The use of animal imagery in counseling. *American Journal of Art Therapy*, 38(1), 20-28.
- Hillman, J. (1992). *The thought of the heart; and, the soul of the world*. Woodstock, CT : Spring Publications.

- Hillman, J. (1995). A psyche the size of the earth. Dans T. Roszak, M. E. Gomes et A. D. Kanner (dir.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind* (preface). San Francisco, CA : Sierra Club Books.
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. New York, NY : Routledge.
- Ingulli, K. et Lindbloom, G. (2013). Connection to nature and psychological resilience. *Ecopsychology*, 5(1), 52-55. doi: 10.1089/eco.2012.0042
- Jones, V. (2012). Practice Definition: Art therapy outdoors. *Newsbriefing*, June, 14-15.
- Jordan, M. et Marshall, H. (2010). Taking counselling and psychotherapy outside: Destruction or enrichment of the therapeutic frame?. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 12(4), 345–359. doi: 10.1080/13642537.2010.530105
- Kabat-Zinn, J. et Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta. doi: 10.1037/032287
- Kapitan, L. (2017). *Introduction to art therapy research*. New York, NY : Routledge.
- Kopytin, A. et Rugh, M. (2017). *Environmental expressive therapies: Nature-assisted theory and practice*. New York, NY : Routledge.
- Kowalewski, D. (2008). Eco-mentoring: Using nature as a guide to destiny. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 12(1), 39. doi: 10.1007/bf03401022
- Leavy, P. (dir.). (2017). *Handbook of arts-based research*. New York, NY : Guilford Publications.
- Lovelock, J. E. (1991). The Earth as a living organism. *Learning to listen to the land*, 11, 16.
- Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. New York, NY : Algonquin Books.
- Lusebrink, V. B. (2004). Art therapy and the brain: An attempt to understand the underlying processes of art expression in therapy. *Art Therapy*, 21(3), 125-135. doi: 10.1080/07421656.2004.10129496
- Macfarlane, R. (2017). Badger or Bulbasaur: Have children lost touch with nature. *The Guardian*. Repéré à <https://www.theguardian.com/books/2017/sep/30/robert-macfarlane-lost-words-children-nature>
- Malchiodi, C. A. (dir.). (2011). *Handbook of art therapy*. New York, NY : Guilford Press.

- Matless, D. et Revill, G. (1995). A solo ecology: The erratic art of Andy Goldsworthy. *Ecumene*, 2(4), 423-448. doi: 10.1177/147447409500200404
- McNiff, S. (1998). *Art-based research*. Londres, Royaume-Uni : Jessica Kingsley Publishers.
- McNiff, S. (2008). Art-based research. Dans J. G. Knowles et A. L. Cole, *Handbook of the arts in qualitative research* (p. 29-40). New York, NY : SAGE Publications.
- McNiff, S. (2015). *Imagination in action: Secrets for unleashing creative expression*. Boulder, CO : Shambhala Publications.
- Moon, B. L. (2007). *The role of metaphor in art therapy: Theory, method, and experience*. Springfield, IL : Charles C Thomas Publisher.
- Muir, J. (1877). Mormon Lilies. Liliaceous wonder-A mountain covered with flowers gorgeous lily gardens-a sublime scene-the queen of all. (Special correspondence of the bulletin.) Salt Lake, July, 1877. *San Francisco daily evening bulletin*, July, 4.
- Nicol, V. J. (1997). *Connecting to nature: How nature facilitates wellness* (Thèse de doctorat, University of British Columbia, Vancouver). Repéré à <https://open.library.ubc.ca/media/download/pdf/831/1.0054026/3>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. et Murphy, S. A. (2009). The nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*, 41(5), 715-740. doi: 10.1177/0013916508318748
- O'Donoghue, D. (2009). Are we asking the wrong questions in arts-based research?. *Studies in Art Education*, 50(4), 352-368. doi: 10.1080/00393541.2009.11518781
- Palomino, M., Taylor, T., Göker, A., Isaacs, J. et Warber, S. (2016). The online dissemination of nature–health concepts: Lessons from sentiment analysis of social media relating to “nature-deficit disorder”. *International journal of environmental research and public health*, 13(1), 142. doi :10.3390/ijerph13010142
- Philipp, R. (2001). Aesthetic quality of the built and natural environment: Why does it matter. *Green cities: Blue cities of Europe*, 225-247. Repéré à <http://artsaccessinternational.org/wpcontent/uploads/2012/02/VENICERobinPhilippwebNational-Environment.pdf>
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. et Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319-337. doi: 10.1080/09603120500155963

- Richard, T. (2015). Creativity in a Classroom. *American College Journal of English Language and Literature (acjell)*, 245(4). Repérée à : <https://americancollege.edu.in/wp-content/uploads/2019/09/Volume.4-2015.pdf#page=255>
- Richardson, M., McEwan, K., Maratos, F. et Sheffield, D. (2016). Joy and calm: How an evolutionary functional model of affect regulation informs positive emotions in nature. *Evolutionary Psychological Science*, 2(4), 308-320. doi: 10.1007/s40806-016-0065-5
- Roszak, T. (1992). *The voice of the earth: An exploration of ecopsychology*. New York, NY : Simon & Schuster.
- Rust, M.-J. (2009). Why and how do therapists become ecotherapists? Dans L. Buzzell et C. Chalquist (dir.), *Ecotherapy: Healing with nature in mind* (p. 37-45). San Francisco, CA : Sierra Club Books.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L. et Gagne, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30(2), 159-168. doi: 10.1016/j.jenvp.2009.10.009
- Sandry, N. (2013). Nature-Deficit Disorder. *Educating Young Children: Learning and Teaching in the Early Childhood Years*, 19(2), 32.
- Speert, E. (2016). Eco-art therapy: Deepening connections with the natural world. *Art Therapy Today*. Repéré à <https://arttherapy.org/eco-art-therapy-deepening-connections-natural-world/>
- Steen, G. J., Reijnierse, W. G. et Burgers, C. (2014). When do natural language metaphors influence reasoning? A follow-up study to Thibodeau and Boroditsky (2013). *PloS one*, 9(12), e113536. doi : 10.1371/journal.pone.0113536
- Thompson, M. R. (2014). *Reclaiming the wild soul: How Earth's landscapes restore us to wholeness*. Ashland, OR : White Cloud Press.
- Thoreau, H. D. (2003). *De la marche (1862)*. Paris, France : Mille et Une Nuits.
- Tournier, M. (2001). Homme, humain, étymologie « plurielle ». *Mots. Les langages du politique*, 65(1), 146-147. doi : 10.3406/mots.2001.2494
- Tudor, K. (2013). Person-Centered psychology and therapy, ecopsychology and ecotherapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 12(4), 315-329. doi: 10.1080/14779757.2013.855137

- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. et Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230. doi: 10.1016/s0272-4944(05)80184-7
- Whitaker, P. (2017). Art Therapy and Environment (Art-thérapie et environnement). *Canadian Art Therapy Association Journal*, 30(1), 1-3. doi: 10.1080/08322473.2017.1338915
- Wolsko, C. et Hoyt, K. (2012). Employing the restorative capacity of nature: Pathways to practicing ecotherapy among mental health professionals. *Ecopsychology*, 4(1), 10–24. doi: 10.1089/eco.2012.0002